

大切なあなたの命のために

9月10日～16日は自殺予防週間です。

自殺を考える人は「死ぬしかない」と視野が狭まっていたり、「孤立している」と感じています。自殺者を1人でも減らすために、あなたにもできることがあります。心配だけど、どのように対応したらいいのかわからない、相談先がわからないという方は保健福祉部保健課までご連絡ください。

① 気づき

いつもと様子が違うと思ったらまずは声をかけてみましょう。それだけでも、心が軽くなることもあります。

② 傾聴

安易な励ましやアドバイスをするのではなく、まずは相手の話にじっくり耳を傾けましょう。

③ つなぎ

身近な人以外にも、専門機関などの、さまざまな相談先があることを教えてあげましょう。

④ 見守り

元気になったように見えても、悩みは繰り返し頭をめぐります。完全に乗り越えられるまで、気長に見守りましょう。

相手の話に耳を傾けよう。
話の聞き方のポイントを押さえることが重要です。



「良い聞き方」

- ・心配していることを伝える
- ・相手の話を否定せず、真剣に受け止める
- ・相手の気持ちに寄り添い「大変だったね」などねぎらいの気持ちを言葉にして伝える



「悪い聞き方」

- ・話をそらす
- ・相手の言い分を否定する
- ・相手の話を中断して、一方的に説得する
- ・安易な解決策を提案して、単に励ます

自殺対策事業を紹介します

命を守るイベント

- 日時 10月21日(日) 午後0時30分開演
- 会場 市文化センター
- 内容
 - ① 講演「震災から一年半を迎えて～心元気に明日を生きるために～」
講師 防衛医科大学校 精神科学講座 講師 重村淳氏
 - ② 夫婦漫才 林家ライス・カレー子
「人生山あり谷あり・笑いを通して自殺予防を考える」

きづく・つなぐ・まもる 相談支援者研修会

- 日時 11月～12月の3日間
- 会場 船引保健センター
- 内容 自殺の心配があるかたへの対応方法の学習
- 講義 ①自殺の現状 ②気づきを大切にして、命をつなぎ守るために ③きづく・つなぐ・まもる-相談の現場から- ④田村市自殺対策について
- 実技 自殺危機初期介入ワークショップ など

そのほか、自殺予防週間期間中は市内各図書館に「心と命のサポートのためのコーナー」が設置されます。ぜひ、ご利用ください。「命を守るイベント」、「きづく・つなぐ・まもる相談支援者研修会」について詳しくは、市政だより10月号をご覧ください。

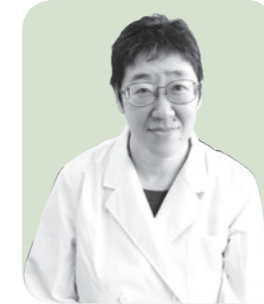
公立小野町地方総合病院だより

問い合わせ ☎72-3181

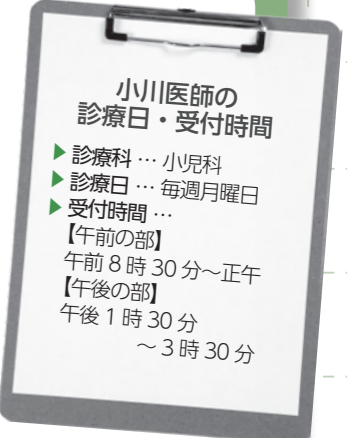
information 1

小児科の医師を紹介します

はじめまして、公立小野町地方総合病院に勤務させていただくことになりました小川千登世です。月曜日の小児科外来を担当いたします。
私の出身は群馬県ですが、平成2年の福島県立医科大学の卒業生です。その後、群馬大学、聖路加国際病院などで勤務し、今年4月より2度目の福島医大の勤務となりました。
専門は小児科で、特に小児の白血病やがんなどの腫瘍治療が専門ですが、小児科一般の診療や予防接種、育児相談、その他の不安や心配なことも気軽にご相談いただければと思っています。微力ではありますが、よりよい医療サービスの提供に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。



小川千登世医師



information 2

食中毒を予防しよう

栄養室の管理栄養士から食中毒の予防について、お知らせします。
病院など、1度に大量の食事を提供する施設では「大量調理施設衛生管理マニュアル」によって衛生管理が行われています。当病院では、このマニュアルに従い、患者さんに安全で安心な食事を提供しています。
食中毒は、夏場に多い細菌性と、冬場に多いウイルス性があります。細菌性の食中毒には、激しい下痢などを起こす腸管出血性大腸菌O-157があり、生で食肉を食べて感染するケースが多くみられます。
冬場に多いウイルス性にはノロウイルスがあり、ほとんどの場合は口から体内に入り、おう吐や下痢などの症状を引き起こします。これらの食中毒を予防するには、よく手を洗うこと、肉類は十分加熱することが重要です。
食中毒予防の三原則は、「菌をつけない」「菌を増やさない」「菌をなくす」です。この原則を守り、家庭から食中毒をなくしましょう。



生活習慣病予防教室

毎日の生活を運動に変えよう！

運動したいと思っても、三日坊主で終わってしまった経験はありませんか？
どなたでもできる簡単な運動を紹介します。

- 講師 公益財団法人 日本体育協会 公認スポーツ指導者 YOU運動習慣研究会 体育講師 過足昌子氏
- 対象 体を動かしたいかたであれば、どなたでも参加できます。ただし、運動制限があるかたの参加はご遠慮ください。
- 申し込み 保健福祉部保健課、各行政局市民課、各出張所
- その他 受付時間内で健康相談などを行います。希望するかたはお早めにお越しください。当日は動きやすい服装でお越しください。

● 問い合わせ 保健福祉部 保健課 ☎81-2271

開催日	会場	時間 (受付は30分前から)	申込先
9/26(水)	天地人大学	午後2時～3時30分	☎ 78-1203
9/27(木)	都路保健センター	午前10時～11時30分	☎ 75-2112
9/28(金)	船引公民館	午後7時～8時30分	☎ 81-2271
10/2(火)	七郷出張所	午後7時～8時30分	☎ 85-2111
10/5(金)	おおごえふるさと館	午後2時～3時30分	☎ 79-2113
10/10(水)	芦沢農業センター	午後7時～8時30分	☎ 82-1520
10/18(木)	瀬川出張所	午後6時30分～8時	☎ 84-2111
11/8(木)	要田出張所	午後7時～8時30分	☎ 62-2563
11/9(金)	常葉保健センター	午前10時～11時30分	☎ 77-2113
11/10(土)	北移南移 コミュニティプラザ	午後7時～8時30分	☎ 86-2111
11/11(日)	美山出張所	午前10時～11時30分	☎ 82-1515
11/22(木)	文珠出張所	午後6時30分～8時	☎ 82-1522